



INSIDE LIFE

Заставляют поверить в себя в сложнейших условиях жизни. Легкие для само- помощи.

Нынешняя ситуация, когда одновременно вся активность мира останавливается и резко меняется это то, чего никто из нас не испытывал раньше. Это ставит перед нами задачу преодолеть множество неопределённостей и прийти к соглашению с новыми требованиями нынешнего положения. Чем дольше длится эта самоизоляция, карантин и нескончаемые негативные новости, тем тяжелее становится наше психологическое состояние. Хотя мы все дезинфицируем наши руки, наша психика по большей части беззащитна перед большим количеством свалившихся проблем. Но как же мы очищаем и иммунизируем нашу психику?

Чтобы дать нам всем небольшую помощь, привести смысл и посеять луч надежды в текущем кризисе, мы разработали небольшой набор карт «сделай сам». Он состоит из 40 карточек INSIDE и 40 карточек LIFE, которые, если их объединить, могут создать 1600 дающих силу и прояснение разума предложений. Используя эти предложения, вы можете создавать свои собственные стратегии мотивации. Эти предложения ориентированы на основные потребности человека в безопасности, автономии, отношениях и укреплении самооценки.

Таким образом, набор карт INSIDE-LIFE служит хорошим инструментом для предотвращения кризиса - практичным, простым и в домашних условиях.

Здесь описано, как ими пользоваться:

- * Загрузите PDF, распечатайте и вырежьте карточки.
- * Сформулируйте свои собственные предложения, дающие силу именно вам. Создайте свою психологическую устойчивость против неуверенности и страхов, которая будет являться вашим личным менторским "заклинанием".
- * Этот метод будет наиболее полезен, если вы будете произносить предложения вслух, одновременно растирая место чуть ниже левой ключицы пальцами правой руки по часовой стрелке. (Эта тактильная стимуляция в сочетании с чтением предложения вслух, является эффективным методом по системе PEP, Process and Embodiment-focused Psychology by Michael Bohne)

- * Вы можете использовать карточки в качестве закладки для книги, или прикрепить их к холодильнику, либо же составлять и писать их снова и снова. Важно лишь то, чтобы предложения на них оставались в вашем разуме.
- * Если вы живете не один, вы можете использовать карточки, чтобы обсудить ваш текущий опыт и проблемы совместно.
- * Для ваших собственных идей, мы добавили несколько пустых карточек в эту сборку.
- * Не стесняйтесь поделиться этим пособием с семьей, друзьями и коллегами, чтобы дающие силу предложения охватили как можно больше людей.
- * Мы с нетерпением ждем ваших фотографий вашего личного набора карт и вашего опыта использования INSIDE-LIFE.

Напоследок, мы желаем всем вам здоровых тела и духа, чтобы справиться со всеми проблемами, в это сложное время.

С наилучшими пожеланиями

Sabine Ebersberger and Michael Bohne

www.innen-leben.org

Перевел:

Земелько Николай

Telegram: @zemelko

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) by Dr. Sabine Ebersberger and Dr. med. Michael Bohne is licensed under a Creative Commons 4.0 License under the following terms: Attribution - NonCommercial Distribution - ShareAlike. See more: www.creativecommons.org



Please note: Those who use strength-giving sentences as a self-treatment, are responsible for their own actions. The use of strength-giving sentences is no substitute for professional treatment for conditions that require it.

INSIDE

LIFE

Заставляют поверить в себя в самых сложных условиях жизни.

Перевел:
Земелько Николай
Telegram: @zemelko

INSIDE

Даже когда жизнь испытывает меня на прочность,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда я чувствую себя беспомощным и у меня нет никакой поддержки,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что я не могу выходить на улицу,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я чувствую, что всё теснее становится в 4 стенах,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я и беспокоюсь о себе и своих близких,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я должен изменить своё поведение во многих вещах,

www.innen-leben.org

INSIDE

И даже когда кажется, что всё идёт ко дну,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что я беспокоюсь о средствах моего существования,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя мне трудно самоорганизоваться в такой ситуации,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что я ужасно обеспокоен тем, что будет дальше,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда не понятно, сколько ещё будет длиться эта ситуация,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда я потерял работу, и связь с коллегами,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что всё это для меня ошеломляюще,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я даже не представляю, как будет выглядеть будущее,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я даже не понимаю, что будет с садиками и школами,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что я чувствую себя запертым

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда я чувствую себя отрезанным, от своего окружения,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то,
что я хочу всё
бросить и
сдаться,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я понимаю, как
люди меняются,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то,
что я напуган тем,
как люди халатно
относятся к этой
ситуации,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя я беспокоюсь о
том, как будет
развиваться
мировая экономика,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя другие очень
важные темы
отодвигаются на
второй план,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что
атмосферные
явление сильно
меняются,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже если новости
изо дня в день не
становятся лучше,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя не не могу
навещать своих
родственников,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда никто не
знает, сможет ли
система
здравоохранения
справиться с
кризисом,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя экзамены
откладываются по
всей стране,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже при том, что
система полного
домашнего
обеспечения стала
реальностью

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже если я
чувствую себя
отчуждённым
жителем этой
планеты,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя
неуверенность
наполняет меня
страхом,

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то,
что было правдой
утром, кажется
ложным вечером,

www.innen-leben.org



Несмотря на то, что
общественная
жизнь остановилась

www.innen-leben.org

INSIDE

Несмотря на то, что
мои страхи и
беспокойства
отнимают у меня
много сил,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя мне иногда
так скучно, что
хочется плакать,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя всё это
действительно
действует мне на
нервы,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже если я не
могу выбросить
судьбы других
людей из моей
головой,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда медиа
ресурсы ввергают
в панику,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя настроение
дома порой
напряженное,

www.innen-leben.org

INSIDE

Хотя нынешняя
ситуация
подорвала все
мои планы,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже когда у меня нет
идей, чем весь день
занимать своих детей,

www.innen-leben.org

INSIDE

Даже если ...

www.innen-leben.org



LIFE

Я пытаюсь найти
положительную
сторону в этой
стагнации.

www.innen-leben.org



LIFE

Я верю, что обо мне
и всех остальных
позаботятся.

www.innen-leben.org



LIFE

Я нашел способ
сделать что-то для
сохранения своего
здоровья в моих
собственных
стенах.

www.innen-leben.org



LIFE

Я пытаюсь
извлечь
максимум из
всего этого.

www.innen-leben.org



LIFE

Я осознаю свои
чувства и говорю
о них.

www.innen-leben.org



LIFE

Я нахожу
причины быть
благодарным
каждому дню.

www.innen-leben.org



LIFE

Я принимаю
вызовы с силой
и уверенностью.

www.innen-leben.org



LIFE

Я делаю как
Итальянцы и громко
пою из окна.

www.innen-leben.org



LIFE

Я заново открываю
для себя всё, что я
могу сделать дома.

www.innen-leben.org



Я использую время
для того, чтобы
разобраться во всём
и навести порядок.

www.innen-leben.org



Я глубоко
благодарен тем, кто
поддерживает работу
системы.

www.innen-leben.org



Это еще раз
доказывает, что
шоколад помогает
мне справляться.

www.innen-leben.org



Я уверен, что
лучшие времена
ещё впереди.

www.innen-leben.org



Я вернулся к
написанию писем,
после всего, письма
по прежнему
доставляют.

www.innen-leben.org



Я сделаю
значительный
вклад, в пределах
моих возможностей.

www.innen-leben.org



Я смирился с тем,
что мы все в
одной лодке.

www.innen-leben.org



Я выяснил, как
я могу помочь
другим людям.

www.innen-leben.org



Я раздал свой
номер телефона по
всему району,
чтобы пожилые
люди могли
позвонить мне,
если это будет
необходимо.

www.innen-leben.org



Я задую себе
вопрос, что сейчас
действительно
важно.

www.innen-leben.org



Я учусь, как
примириться со
своими
страхами.

www.innen-leben.org



Я выделил себе
отдельное место
дома, для отдыха и
расслабления.

www.innen-leben.org



Я понимаю, что,
несмотря на то,
что я остаюсь
дома, я не
одинок.

www.innen-leben.org



Я рад, что у меня
появилось
свободное время
для своей семьи.

www.innen-leben.org



Я
упорядочил
каждый
день в одну
общую
структуру.

www.innen-leben.org



слезами
делу не
поможешь.

www.innen-leben.org



Никто не может
отнять у меня мой
оптимизм.

www.innen-leben.org



Я осознал, как смех
и юмор, дает мне
чувство
умиротворения.

www.innen-leben.org



ко всему прочему, у меня есть домашний офис.

www.innen-leben.org



Я превращу свой страх в легкость бытия.

www.innen-leben.org



оказывается, что сдаваться это не значит потерять.

www.innen-leben.org



Я приятно удивлен, что юмор и сострадание не дают людям потерять себя.

www.innen-leben.org



Я превращаю свой дом в уютное гнездо.

www.innen-leben.org



Я нахожу путь оставаться на связи с людьми, которые важны для меня.

www.innen-leben.org



Я использую свое творчество, чтобы преодолеть сложившиеся проблемы.

www.innen-leben.org



Я ценю и уважаю себя за то, каким являюсь.

www.innen-leben.org



Я справлюсь с этим кризисом с трезвой головой и большим сердцем.

www.innen-leben.org



Я в чем то даже рад,
что в моем
календаре нет
встреч.

www.innen-leben.org



Я понимаю, что
общие ограничения
всё же необходимы
для общего блага.

www.innen-leben.org



Независимо от
моих мыслей,
над облаками
всегда есть
солнце.

www.innen-leben.org



Я стараюсь делать
для себя что нибудь
каждый день, даже
если это совсем
незначительно.

www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org